



2023年12月号

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防と、栄養バランスの良い食事が大切です。12月は食生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

冬でも大切！水分補給

冬は、空気が乾燥しているため体から水分が失われやすくなります。室内では暖房器具の使用により、さらに湿度が下がり乾燥した環境では、自覚がないまま水分が失われていきます。

また夏と違い、喉の乾きを感じにくく、体が冷えそうだと飲み物をひかえることもあります。気がつかないうちに脱水症状になっているケースもあるので、寒い冬でもこまめに水分を補給するよう心がけましょう。



睡眠は十分にとっていますか？

生活の中では楽しいこともいっぱいですが、寝る時間が遅くなっていませんか？十分な睡眠はよく食べることや遊ぶことにつながります。成長を促すホルモンは寝ている間に分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの分泌量が少なくなってしまいます。また、朝寝坊などの生活の乱れも日中の脳の働きを鈍くしてしまうため、睡眠時間の確保を心がけましょう。



風邪の予防にビタミン

◎ビタミンA

鼻やのど、胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。粘膜や皮膚を強くしてウイルスから体を守り、免疫力をアップさせる働きがあります。

食材：緑黄色野菜など

◎ビタミンC

ウイルスから体を守り、抵抗力を高めたり、コラーゲンの生成を促して皮膚の傷の治癒を促進する働きがあります。

食材：キャベツ、ブロッコリー、南瓜、みかんなど

◎ビタミンE

末梢血管を広げ、血行をよくして自律神経を整え、元気な体にしてくれたり、活性酸素から細胞を守る働きがあります。

食材：南瓜、赤パプリカ、ツナ缶など

<食事のとり方>

- ①朝食を抜かない。
- ②温かいものを食べて体温を上げる。
- ③よく噛んで唾液を出す。
- ④食後はゆっくり休んで胃腸を労わる。
- ⑤いろいろな食品をまんべんなくとる。



12月22日～冬至～

冬至は1年で最も日照時間が短い日です。運がつくとして「ん」のつく南瓜（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べており、この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

